Në emër të Allahut, Mëshiruesit, të Gjithëmëshirshmit!

Dobitë shëndetësore të Agjërimit

Agjërimi vërtet është begati e madhe me dobi të shumë anshme. Duke u mbështetur në fjalët e Pejgamberit [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] *"Agjërimi është gjysma e sabrit"* dhe *"Sabri është gjysma e imanit"*, ne kuptojmë se agjërim ime të cilin jemi urdhëruar është çereku i imanit. Pejgamberi [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] ka thënë se Allahu [subhanehu ve teala] ka thënë: *"... çdo e mirë shpërblehet me dhjetë e deri në shtatëqind here, përveç agjërimit ai është për Mua dhe Unë për te shpërblej"*

Allahu [subhanehu ve teala] në Kur'an thotë: **"... ndërsa të durueshmëve u jepet shpërblimi i tyre pa masë"** (Zumer, 10) pra agjërimi është gjysma e durimit, shpërblimi për te ka kaluar çdo masë, përcaktim, llogari dhe ligj.

Ende për ta njohur rëndësin e agjërimit, Pejgamberi [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] ka thënë: *"Pasha Atë në Dorën e të Cilit është shpirti im, era e gojës së agjëruesit është më e mirë te Allahu [subhanehu ve teala] sesa era e miskut (parfumit). Me të vërtet robi Im largohet nga epshet, ushqimi dhe pija për hir Time. Pra agjëroni për Mua, Unë do të ju shpërblej për te."* Për ata që agjërojnë janë të siguruara dy gëzime për të cilat na tregon Pejgamberi [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] ku thotë: *"Për agjëruesin ka dy gëzime një gëzim kur ulet të haje në iftar, e gëzimi i dytë kur të takohet me Zotin e tij."*

Këto janë disa nga dobitë shpirtërore të agjërimit për të cilat kemi dëgjuar shumë prej nesh, në vazhdim do të shohim dobitë e agjërimit nga ana shëndetësore, kjo njëkohësisht është një mrekulli në vete, mrekulli e Kur'anit dhe Sunetit për të cilat çdo herë do të thuhet se kanë vetëm fillim e jo mbarim.

Agjërimi është mbrojtja më e mirë prej sëmundjes së shpirtit, zemrës, mendjes dhe trupit në tërsi.

Ushqimi i tepërt është gati burim i të gjitha komplikimeve në organizmin tonë. Thotë Imam Gazaliu: *"Trupi gjen rahati po të ushqehet me pakicë ndërsa shpirti gjen rahati po të veproj pak gjunahe."*

Pejgamberi [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] ka thënë: *"Besimtari ha me një lukth, kurse mosbesimtari ha me shtatë luktha"*. (Muslimi).

Në hadithin tjetër Pejgamberi [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] thotë:

"Biri i Ademit nuk ka mbushur enë më të keqe se sa barku i tij. I mjaftojnë birit të Ademit disa kafshata, me të cilat do ta mban shpirtin gjallë. Nëse e ka domosdo, atëherë le ta ndan një të tretën për ushqim, një të tretën për pije dhe një të tretën për frymëmarrje". (Tirmidhiu, sahih).

Agjërimi është ai që redukton sasinë e ushqimit në trupin tonë, rregullon mënyrën e marrjes së ushqimit.

Rëndësin e sasisë së ushqimit në organizëm e tregon edhe fakti se në kontrollin e ushqyerjes përveç hipotalamit luajnë rol dhe qendrat e larta nervore si: amygdalija dhe korja prefrontale. Qendra e urisë gjendet në pjesën laterale të hipotalamit, ndërsa qendra e ngopjes gjendet në bërthamat ventromediale.

Agjërimi arrin rezultate të shkëlqyeshme në mjekësinë parandaluese (preventive) dhe në zbutjen e zbërthimin e sekrecioneve që bëhen lëndë mbyllëse dhe zorrët nuk mund t'i përthithin. Me anë të agjërimit arrihet një tretje dhe thithje e avancuar e lëndëve ushqimore. Tretja ka të bëjë me procese nëpërmjet të cilave molekulat e marra zbërthehen në molekula më të vogla, si rezultat i tretjes molekulat e tretura shëndrrohen në formë të thithshme. Thithja ka të bëjë me proceset nëpërmjet të cilave molekulat transportohen nëpërmjet qelizave epiteliale të traktit gastrointestinal dhe më pas hyn në gjak ose në qarkullimin limfatik të traktit. Gjatë agjërimit i lejohet organizmit të tret dhe të thithë materiet ushqyese me tempon normale duke mos e ngarkuar me lëndë ushqyese pa ndërprerje siç ndodh kur nuk jemi agjërueshëm.

Agjërimi parandalon ç'rregullimet e ushqyerjes, dallojmë dy ç'rregullime që takohen më shpesh, ato janë: anoreksia mentale dhe bulimia.

Anoreksia mentale është humbje e plot e oreksit ku vihen re ç'rregullime të hipotalamit dhe ulje e temperaturës së trupit.

Bulimia karakterizohet nga episode të shpeshta të një ngrënie të tepruar, ajo shoqërohet edhe me anomali psikologjike. Si rezultat i kësaj vjen deri te obeziteti ose dhjamosja që është një ç'rregullim i metabolizmit që karakterizohet nga rritja trupore më shumë se 20% të peshës ideale. Obeziteti shoqërohet shpesh me sëmundje të ndryshme, hipertension, sëmundje aterosklerotike dhe diabet.

Nga fiziologjia mësojmë se faktorët që rregullojnë sasinë e ushqimit të marrë janë:

- Rregullimi energjetik
- Rregullimi ushqimor

Ky rregullim i sasisë së ushqimit që i nevojitet organizmit tonë të realizoj funksionin e tij normal fiziologjik bëhet më së miri me anë të agjërimit, ku agjëruesi gjatë agjërimit të Ramazanit ushqehet në kohë të caktuar, vetëm atëherë kur lukthi ka tretur ushqimin dhe organizmi ka nevojë për të dhe atëherë kur organizmi ka nevojë për energji të re. Pra nevoja e trupit për këtë mënyrë të agjërimit periodik është më e natyrshmja dhe është nevoja e lindur e njeriut

Agjërimi hyn në kategorinë e mjekësisë shpirtërore, bën që të ndalet sëmundja, i ndihmon njerëzit me temperament të ftohtë dhe të lagësht dhe jep rezultate në ruajtjen e shëndetit.

Gjatë agjërimit energjia e tepërt shmanget larg nga sistemi digjestiv në drejtim të metabolizmit dhe sistemit imun ku ka mungesë. Gjatë procesit të

shërimit agjërimi është përshpejtues i burimit të energjisë aty ku kërkohet nga trupi.

Prova më shkencore e dobisë nga agjërimi është përhapja e shtuar e ndjenjës së shpresës për jetë.

Një pjesë e këtij fenomeni u dëshmua nga disa dobi të cekura më lart. Nga dobitë afatgjate të agjërimit janë edhe përmasimi i ritmit të ulët të metabolizmit, prodhim me efektiv i proteinave, përmisimi i sistemit imunitar dhe prodhim i gjithnjë e më shumë i hormoneve. Rritja e hormoneve të njeriut lehtësohet më shumë gjatë agjërimit, dhe prodhohen hormone të reja më efikase.

Mënyra e vetme e besueshme që tregohet jetëgjatësia e gjitarëve është ushqyeshmëria ma e pakët, e jo pa ushqyeshmërija. Një studim është bërë me të cilin është demonstruar zgjatja e jetës nga agjërimi. Eksperimenti është bërë në vitin 1930 me një krimb ku është izoluar dhe shkencëtarët kanë futur atë në epoka agjërimi dhe ushqimi. Jetë gjatësia e krimbit të izoluar ishte relativisht 19 gjenerata, megjithatë ende veçorit fiziologjike ishin të afta për ripërtrirje. Nganjëherë kur masa e krimbit fillonte të zvogëlohej, shkencëtaret e ushqenin atë në atë shkallë sa ai fitonte fuqi dhe energji. Jetë gjatësia e shtuar e këtij krimbi ishte ekuivalente me jetën e një njeriu prej 600 deri 700 viteve.

Në përfundim shihet se janë shumë arsye që konsiderohet agjërimi i dobishëm për shëndetin tonë. Trupi lirohet nga toksina të cilat janë rritur në depot tona të trashura me vite. Në trup shërohen dhe riparohen të gjitha dëmtimet me anë të agjërimit. Dhe në fund këtu është një dëshmi e mirë të dëshmoj se agjërimi kontribon në jetë të gjatë dhe të shëndosh.

Thotë Dr. Patricia Bragg Ph.D. "Dëshmohet gjatë historisë për përtrirje fizike, mendore dhe shpirtërore, agjërimi ngrit pastrimin dhe shërimin, ndihmon në normalizimin e peshës, shtypjen e gjakut, holesterolit dhe rikonstrukton sistemin imun. Nëse ne jemi për ti larguar këto të këqija nga trupi jonë ne duhet të agjërojmë. Me agjërim ne i japim trupit tonë një pushim fiziologjik. Ky pushim i ngrit forcat vitale, sa më shumë që kemi forca vitale aq më shumë toksina do të eliminohen nga trupi dhe do të ndihmojnë ta ruaj atë të pastër dhe të shëndoshë."

Dr. Joseph Rodrigo M.D. "Pothuajse të gjitha sëmundjet fillojnë nga trakti digjestiv, kjo përfshin diabetin, astmën, kancerin, sëmundjet e zemrës, humbjet e memories, dhe shumë sëmundje të tjera. Nëse ju jeni duke kërkuar shëndet dhe nuk keni gjetur zgjidhje ai është këtu. Trakti juaj intestinal është vendburim i sëmundjeve dhe gjithashtu vendburim i shërimit tuaj. Unë nuk mund të sqaroj sa duhet sa me rëndësi është spastrimi i traktit tuaj digjestiv për shëndetin tuaj."

Benjamin Franklin "Prej të gjitha barërave më të mira është pushimi dhe agjërimi."

Këto ishin disa thënie të mjekeve të huaj për agjërimin.

Përfundojmë me fjalën e Pejgamberit [Paqja dhe mëshira e Allahut qoftë mbi të] ku thotë: *"Agjërimi është mburoja që ju ruan"*, domethënë agjërimi është akt i devotshmërisë, kurse devotshmëria është besnikëria më e mirë që e qon robin afër Zotit të vet dhe e vë nën mbrojtjen e Allahut [subhanehu ve teala].

Përgatiti: Agim Qehaja

rik@muslim.com

Boton:
Asociacioni
Rinia Islame e Kosovës
Prishtinë



Shtypi shtypshkronja:
Grafing
044/500 561
graf_ing@yahoo.com



Agjërimi dhe shëndeti

